

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ)

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2018

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Фізичне навантаження під час вагітності) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 41 с.

Укладач І. Ю. Садовська

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 5 від 28.12.2017.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ГІМНАСТИКУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК.....	5
1.1 ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ У ДОМАШНІХ УМОВАХ...	5
1.2 ПРОТИПОКАЗАННЯ ЛФК ПРИ ВАГІТНОСТІ.....	6
1.3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ.....	7
2 ОСНОВИ ЛФК ПРИ ВАГІТНОСТІ.....	8
2.1 І ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (ДО 16 ТИЖНІВ).....	8
2.2 ІІ ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (17–32 ТИЖНІ).....	9
2.3 ІІІ ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (33–40 ТИЖНІВ).....	11
3 ЛФК ПРИ ВАГІТНОСТІ.....	13
3.1 ГІМНАСТИКА В ПЕРШІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (ДО 16 ТИЖНІВ).....	14
3.2 ГІМНАСТИКА У ДРУГІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (З 17 ПО 24 ТИЖДЕНЬ).....	19
3.3 ГІМНАСТИКА У ТРЕТІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (З 25 ПО 32 ТИЖДЕНЬ).....	24
3.4 ГІМНАСТИКА В ЧЕТВЕРТІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (З 32 ПО 36 ТИЖДЕНЬ).....	27
3.5 ГІМНАСТИКА В П'ЯТІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (ПІСЛЯ 36 ТИЖНІВ).....	28
4 КОМПЛЕКС ВПРАВ.....	31
5 ГІМНАСТИКА У БАСЕЙНІ.....	34
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Вагітність – один із найбільш значних періодів у житті жінки. У період вагітності сама природа піклується про здоров'я і самопочуття плоду і майбутньої мами. Але дуже важливо також допомагати організму, готуючи його до пологів. ЛФК дуже послідовно і м'яко готує жінку до пологів, даючи їй відчуття, що означає правильно розслабитися і як правильно напружувати необхідні групи м'язів. Навчившись повному розслабленню тіла і підготувавши м'язовий корсет, жінці буде легше носити дитину і народжувати.

Техніка і методика ЛФК змінюється на всіх етапах вагітності. Якщо на початку вагітності жінка може лягти на живіт, то вже на пізніх строках вагітності жінка лягти на живіт не зможе. Вона повинна або лежати на боці, або, взагалі, сидіти на стільці. При цьому є декілька положень, серед яких жінка може вибрати найзручніше, яке буде сприяти максимальному розслабленню і комфорту.

Лікувальна фізкультура дуже важлива у передпологовий період. Вона слугує укріпленню м'язів тіла, підвищенню еластичності м'язово-зв'язкового апарату і збереженню рухомості суглобів. Як правило, у комплексі лікувальної гімнастики при вагітності включають загальнозміцнюючі динамічні вправи для рук, тулуба, ніг, рухи, що покращують обмін речовин, а також дихальні і спинні, м'язово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок. Обов'язково використовуються спеціальні вправи на розслаблення.

Таким чином, ЛФК – унікальний комплекс, який зможе реально підготувати майбутню маму до пологів. Але проводити лікувальну гімнастику можна тільки пройшовши серйозну підготовку.

1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ГІМНАСТИКУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Вагітність викликає зміни у всіх системах організму: нервовій, серцево-судинній, дихальній, травній та інших.

Біологічні особливості жіночого організму, що характеризуються відносно меншим розвитком загальної мускулатури тіла, меншим об'ємом порожнини серця, меншою життєвою ємністю легень, більшою збудженістю нервової системи, періодичними змінами у зв'язку з менструальними циклами, народжуваною функцією, створюють особливу необхідність у фізичному тренуванні. Жінка повинна мати добре розвинений, міцний м'язово-зв'язковий апарат тазової області і промежини. Недостатня еластичність і міцність м'язів тазового дна найчастіше призводять до опускання внутрішніх статевих органів після пологів.

В період вагітності і пологів різко підвищується внутрішньочеревний тиск, а щоб його стримувати, потрібні сильні, пружні м'язи черевного пресу і тазового дна. У багатьох жінок через слабкість м'язів черевного пресу живіт стає в'ялим і відвислим, це може призвести до опускання внутрішніх органів. В'ялість м'язового апарату тісно пов'язана зі зниженням загального життєвого тону, і на цьому фоні значно легше розвиваються різного роду запальні захворювання статевих органів, спайки, що змінюють положення матки, порушення менструального циклу, розлади нервової системи.

1.1 ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Будьте дуже уважні при виконанні вправ:

дотримуйтеся правил загальної безпеки (під час виконання гімнастики приміщення повинно бути просторим, без гострих кутів, без маленьких килимків, які можуть «поїхати» у вас під ногами, на відстані 2-3 кроків навколо вас нічого не повинно заважати), точно дотримуйтеся інструкцій з виконання

вправ (прийміть правильне початкове положення, виконуйте вправи з вказаною амплітудою, всі рухи робіть плавно, обережно і без ривків, повторюйте кожну вправу стільки, скільки вказано, і не більше),

одяг для занять не повинен вам заважати, він має бути достатньо вільним, щоб не сковувати рухи, і в той же час не плутатись навколо тіла. Врахуйте, що при фізичній активності вам буде тепло або навіть жарко, тому не вдягайтеся дуже тепло. Одягніть спортивне взуття, щоб ноги не ковзали на підлозі,

приміщення повинно бути провітреним, уникайте протягів,

виконувати комплекс можна через 2 години після їжі, або не менше ніж за годину до їжі; не робіть вправи вранці на голодний шлунок,

заняття гімнастикою проводяться тільки при хорошому самопочутті, якщо ви не дуже втомилися.

1.2 Протипоказання ЛФК при вагітності

- захворювання з підвищеною температурою тіла,
- нефропатія,
- прееклампсія,
- еклампсія,
- маточні кровотечі,
- звичний аборт,
- мертвонародження в анамнезі з резус-негативним фактором,
- підвищення артеріального тиску,
- загострення хронічних захворювань,
- гострі загальні, гарячкові й інфекційні захворювання
- гнійні процеси в будь-яких органах і тканинах,
- різко виражені ранні і пізні токсикози у вагітних,

- багатоводдя,
- протипоказання лікаря,
- загроза викидня,
- сильна втома і погане самопочуття,
- порушення координації рухів,
- супутні захворювання, при яких протипоказана ЛФК.

1.3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛФК

Перш ніж приступити до самостійних занять обов'язково отримаєте на це дозвіл вашого лікаря!

Заняття спеціальною гімнастикою бажано починати незабаром після встановлення нормального перебігу вагітності або з більш пізніх строків вагітності, але не пізніше 32–33 тижнів. Заняття слід проводити щодня або через день по 30–45 хвилин.

В акушерстві застосовуються такі форми фізичних вправ: спеціальна гімнастика (ранкова – вдома і заняття в кабінетах лікувальної фізкультури під керівництвом інструкторів-методистів), спортивні вправи: плавання, лижі, веслування та ін. (Якщо жінки займалися цими видами спорту раніше), прогулянки.

Дуже важливо поєднувати виконання фізичних вправ з повітряними і сонячними ваннами, з водними процедурами. Перед початком занять для вибору форми фізичних вправ і об'єму навантаження, допустимого за станом здоров'я, необхідно обов'язково порадитися з лікарем.

2 ОСНОВИ ЛФК ПРИ ВАГІТНОСТІ

2.1 I ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (ДО 16 ТИЖНІВ)

Особливості організму вагітної жінки в I триместрі потребують комплексів вправ. У комплекс входять динамічні вправи для тренування м'язів рук, ніг, м'язового «корсету», вправи на розслаблення. Вправи повинні бути простими і охоплювати великі групи м'язів. Рухи виконують у повному об'ємі. Заняття лікувальною гімнастикою передбачають також навчання черевному і грудному диханню.

При виконанні вправ використовують всі основні початкові положення. Процедури лікувальної гімнастики проводять у помірному, спокійному темпі, уникаючи надмірного збудження нервової системи. Дихання повинно бути спокійним і ритмічним. Координаційна легкість вправ, їх невисока інтенсивність, що поступово адаптує серцево-судинну і бронхолегеневу системи до фізичних навантажень, дозволяє рекомендувати їх усім вагітним незалежно від загального стану. Тим не менше жінки, що займалися спортом до вагітності, можуть продовжити тренування, але з меншою інтенсивністю, виключивши змагальні навантаження.

Завдання ЛГ в I триместрі вагітності: активізація серцево-судинної і бронхолегеневої систем для покращення загального обміну речовин і підвищення адаптаційних можливостей; покращення психоемоційного стану вагітної. Покращення кровообігу в малому тазі і нижніх кінцівках для профілактики венозного застою; укріплення м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок для профілактики больових синдромів опорно-рухового апарату; навчання вольовому напруженню; розслабленню м'язів і правильному диханню; збереження і розвиток рухомості хребта й інших суглобів.

2.2 II ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (17–32 ТИЖНІ)

Особливості організму вагітної в II триместрі: збільшена активність плаценти забезпечує гормональну рівновагу, яка проявляється зменшенням вегетативних порушень, зростанням психічної стійкості. Поліпшуються сон, апетит і настрій, підвищується толерантність до фізичних навантажень. У зв'язку з хорошою фіксацією плода (утворилася плацента) і зниженням скоротливості м'язи матки зменшується ймовірність викидня.

Матка порівняно невелика, але вже виходить з порожнини малого тазу. У кінці цього періоду дно матки досягає рівня пупка. Черевна стінка не надто видається і ще не є перешкодою для багатьох вправ.

У II триместрі виникають суттєві зміни в опорно-руховому апараті, що створюють сприятливі умови для пологів. Розм'якшуються зв'язки лонного і крижово-клубового зчленування, міжхребцеві хрящі поперекового відділу хребта. Однак внаслідок розрихлення зв'язок тазу знижується їх здатність утримувати нормальну поставу тіла. Роль зв'язок беруть на себе м'язи, що призводить до їх постійної напруги і підвищеної стомлюваності.

Спостерігаються зміни в статичі тіла вагітної. Маса тіла збільшується, а центр ваги переміщується вперед, що компенсується відхиленням назад верхньої частини тулуба. Це збільшує поперековий лордоз хребта і кут нахилу таза. При цьому м'язи спини і живота, перебуваючи в постійному збільшенні статичної напруги, несуть велике навантаження. Вагітна, що не виконує відповідних вправ і не коригує свою поставу, може відчувати біль у крижах і спині. Неправильно підібране взуття ще більше погіршує поставу і підсилює больовий синдром. В середині II триместру вагітності знову посилюється дія гормонів, що приводить до розтягування тканин, особливо черевної стінки. Цей процес зачіпає як м'язи, так і сполучну тканину. При швидкому збільшенні обсягу живота його прямі м'язи значно подовжуються (іноді на 10 см і більше), можлива розбіжність цих м'язів. Значний натяг шкіри в нижній частині живота,

на стегнах і сідницях призводить до утворення розтяжок.

Дно матки в кінці II триместру знаходиться між пупком і мечовидним відростком груднини. Стиснення судин малого тазу ускладнює відтік крові і лімфи з нижньої половини тіла, що супроводжується застійними явищами у ногах. З'являються пастозність і набряки нижніх кінцівок, починається розширення вен. Це обмежує застосування вихідного положення стоячи при проведенні лікувальної гімнастики. Найчастіше починають використовувати положення лежачи на спині і боці. Крім того, механічно зміщується і стискається більшість органів черевної порожнини, що пояснює схильність до закріпів. Обмежена рухливість діафрагми утруднює дихання, але його деяке почастищення компенсує кисневий дефіцит.

Збільшується обсяг черевної порожнини, розширюється нижня частина грудної клітки. Центр тяжкості значно переміщується вперед. В результаті збільшується напруга м'язів спини і нижніх кінцівок, з'являється біль в попереку, спазм м'язів гомілок. Спазму сприяє і знижений вміст кальцію у крові вагітних. Дія гормонів на зв'язковий апарат, підвищення маси тіла призводять до розвитку плоскостопості, що підсилює больові синдроми ОДА. Рухові функції, в тому числі ходьба, ускладнені. Стомлюваність підвищена.

Завдання ЛФК в II триместрі вагітності: поліпшення адаптації серцево-судинної і бронхолегеневої систем до фізичних навантажень; поліпшення кровообігу в малому тазі і нижніх кінцівках; активізація м'язів дна тазу, стегон, сідниць і гомілок; зміцнення м'язів спини і черевного пресу, які несуть підвищене навантаження через зсув центру ваги, а також м'язів стопи у зв'язку з можливим її ущільненням; підвищення еластичності м'язів тазового дна і привідних м'язів стегна; вдосконалення здатності до вольового напруження і розслаблення м'язів живота в поєднанні з грудним диханням; збереження і розвиток рухливості хребта і тазових зчленувань, тазостегнових суглобів.

Процедури проводять в звичайному помірному темпі. Призначають прості загально-розвиваючі вправи для всіх м'язових груп. В основну частину

процедур лікувальної гімнастики включають більш цілеспрямовані вправи для окремих м'язів, при виконанні яких не потрібно швидкої рухової реакції або зусиль. Вправи на розслаблення і розтягування призначають в більшій кількості, ніж у першому періоді. Рухи для нижніх кінцівок виконують при, можливо, більшій амплітуді у формі статичних розтяжок, що збільшують рухливість тазостегнових суглобів і крижово-клубового зчленування тазу і поліпшують відтік крові з нижніх кінцівок. Призначають вправи на розслаблення, дихальні вправи.

У період максимального навантаження на серце (28–32 тижня) зменшують загальне фізичне навантаження шляхом скорочення повторення вправ і введення більшої кількості дихальних вправ і вправ, що поліпшують вольове розслаблення м'язів. Тривалість занять ЛФК дещо зменшується (до 30 хв) в основному за рахунок основної частини.

У заключному розділі занять лікувальною гімнастикою при поступовому зниженні навантаження використовують ходьбу, дихальні динамічні вправи, на розслаблення.

Необхідно стежити за правильним глибоким ритмічним диханням при виконанні всіх вправ. При виконанні вправ з напруженням черевного пресу потрібно в основному використовувати початкове положення лежачи. Не рекомендуються вправи зі статичним навантаженням і затримкою дихання, з різким розтяганням м'язів.

2.3 III ТРИМЕСТР ВАГІТНОСТІ (33–40 ТИЖНІВ)

Особливості організму вагітної в III триместрі: вагітна матка значно збільшується, її дно до кінця 35–36-го тижня досягає мечоподібного відростка. В силу цього рухливість діафрагми ще більш обмежена, серце займає горизонтальне положення. Печінка притиснута до діафрагми, що ускладнює

відтік жовчі. Зсув шлунку і кишечника сприяє появі рефлюкс-езофагіту, печії, запорів. Стиснення великих судин супроводжується застійними явищами в тазу і подальшим розширенням вен нижніх кінцівок, прямої кишки і зовнішніх статевих органів.

Центр ваги ще більше зміщується вперед, збільшуючи нахил тазу з посиленням лордозу і наростанням больового синдрому в м'язах спини і литкових м'язах. З'являються обмеження в русі тазостегнового суглобу з типовими змінами в ході вагітних. Хо́да стає нестабільною, крок укорочений. Гормональний фон знову викликає підвищення тону́су і скоротливості м'язів матки з окремими сутичками, що вимагає уваги з боку інструктора при проведенні занять.

Після 36-го тижня дно матки починає опускатися до рівня реберних дуг, що трохи полегшує дихання і роботу серця. Однак відтік крові з порожнини живота і нижніх кінцівок утруднений, там виникають застійні явища. Тиск матки на кишечник і сечовий міхур пояснює часті запори і дизурію. Через гормональних впливів послаблюються лонне і крижово-клубове зчленування, кісткове кільце тазу втрачає стійкість, роблячи ходу вагітної ще більш нестійкою, завдаючи біль. Незначні фізичні навантаження швидко призводять до стомлення.

Завдання ЛФК в III триместрі: збільшення еластичності, розтяжності м'язів промежини; підтримання тону́су м'язів спини і живота; збільшення рухливості крижово-клубового зчленування, тазостегнового суглобу, хребта; активізація діяльності кишечника; зменшення застійних явищ в нижній половині тіла; підвищення координації розслаблення-напруження м'язів, що беруть участь в потугах, в поєднанні з диханням; активізація системи кровообігу.

Зміни в організмі вагітної вимагають відповідних вправ. Це найважчий період вагітності, тому обсяг і інтенсивність фізичного навантаження

зменшують. Процедури проводять в повільному темпі з вихідного положення лежачи на боці або сидячи. Використовуються легкі і прості загально-розвиваючі вправи, що дозволяють підтримувати вміння правильного дихання і наскільки можливо тонус черевного пресу і м'язів спини. Збільшують кількість вправ на розтягування м'язів промежини і привідних м'язів ніг. Продовжують вправи, що збільшують обсяг рухів хребта і тазостегнових суглобів. Рекомендується тренувати розслаблення, а також коригувати ходьбу (пішохідні прогулянки).

Надалі при зниженні загального фізичного навантаження більшу увагу починають приділяти розвитку і закріпленню вмінь, важливих для нормального перебігу пологів: довільне напруження і розслаблення м'язів тазового дна і живота, безперервне дихання з одночасним напруженням м'язів тулуба і подальшою їх повної релаксацією. Дихальні вправи являють собою поступове збільшення частоти дихання протягом 10–20 сек. з наступною затримкою дихання, необхідної в подальшому під час потуг. Слід використовувати діафрагмальний тип дихання.

Застосовують також вправи, що імітують пози і дії при потугах, наприклад, розслаблення м'язів після останнього видиху (при вправі швидкого дихання) або відповідність дихання скороченню матки.

Процедури слід проводити обережно з огляду на підвищену збудливість матки. Уникають вправ, що підвищують внутрішньочеревний тиск.

3 ЛФК при вагітності

Фізична культура в кожній фазі вагітності вирішує певні завдання і має свої особливості.

Лікувальна фізична культура для вагітних ділиться на п'ять фаз відповідно фізіологічним періодам: перша фаза вагітності до 16 тижнів, друга -

від 16 до 24 тижнів, третя – від 24 до 30 тижнів, четверта – від 30 до 36 тижнів, п'ята – від 36 тижнів до пологів.

Гімнастика в даний час все ширше впроваджується в практику роботи з вагітними. Вона покращує роботу внутрішніх органів (кровообігу, дихання, травлення) і загальний обмін речовин.

Особлива увага приділяється правильному диханню з метою поліпшення насичення киснем крові матері і плоду. Вправи, що сприяють зміцненню м'язів черевного пресу і тазового дна, повинні сприяти усуненню застійних явищ в малому тазі і нижніх кінцівках, а також покращувати еластичність м'язів, зв'язок тазового дна.

3.1 ГІМНАСТИКА В ПЕРШІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (ДО 16 ТИЖНІВ)

Вступна частина заняття:

- Ходьба на місці або по колу (якщо дозволяє місце).
- Руки в сторони – вдих, руки вниз – видих. 15–30 сек.
- Руки на пояс, ходьба перекатами з п'яти на носок. 15–30 сек.
- Руки на пояс, 4 кроки на носочках, 4 кроки на п'ятках, 4 кроки на зовнішньому боці стопи, 4 кроки підібгавши пальці (якщо ви займаєтеся в шкарпетках), до 1 хв.

Профілактика плоскостопості, яка часто розвивається у вагітних від збільшення ваги:

- З високим підніманням коліна, 30–45 сек.
- З заведенням гомілки назад, до сідниць, 15–30 сек.
- Ходьба довгими випадами, за один випад руки роблять коло вперед (4 кроки), потім коло назад (4 крока), 1–2 хв. – зміцнення м'язів малого тазу і тазового дна.

– Вихідне положення (надалі – в. п.) ноги ширше плечей, коліна напівзігнуті, руки за спиною зігнуті і тримають одна одну за лікті. Ходьба в такому положенні: ноги завжди ширше плечей і напівзігнуті, 1–2 хв.

– Зміцнення м'язів малого тазу і тазового дна.

Рухи рук в цій вправі можуть бути будь-які, крім піднімання їх наверх, наприклад:

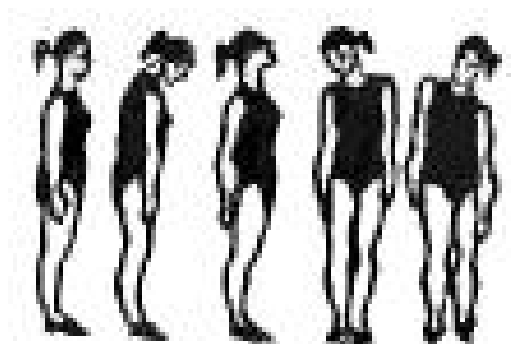
в. п.	руки зігнуті у ліктях перед грудьми	руки на поясі	руки вниз
на «1»	права рука вперед	права в сторону	права рука перед грудьми, зігнута
на «2»	ліва вперед	ліва в сторону	ліва рука перед грудьми, зігнута
на «3»	права до грудей в і. п.	обидві руки вперед	обидві руки в сторони
на «4»	ліва до грудей і. п.	руки на пояс	руки вниз, в і. п.

Ходьба з рухами рук: крок правою – права рука вгору, ліва вниз, крок лівої – права за голову, ліва на пояс, крок правою – обидві руки до плечей, крок лівої – права на пояс, ліва за голову, крок правою – права вниз, ліва вгору і все повторюється в зворотному порядку.

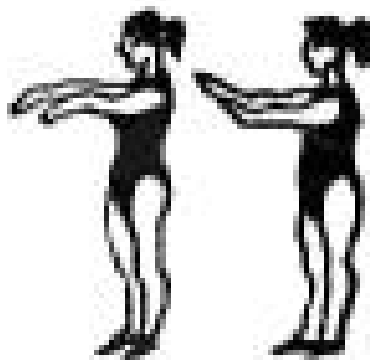
Ця вправа сприяє розвитку координації рухів, яка помітно погіршується під час вагітності. Виконувати до тих пір, поки не досягнете правильного виконання декількох разів поспіль, але не більше 5 хвилин. Також можна виконувати при ходьбі на місці.

1.2 Основна частина заняття:

Вправи стоячи на місці



Нахилити голову вперед і розслабити руки – видих; підняти голову і відвести руки назад – вдих. Нахилити голову вправо (вліво), ковзаючи руками по стегнам, – видих. Повернутися у початкове положення – вдих (5–10 разів), одна рука піднята вгору, інша на поясі, ноги на ширині пліч, нахили тулуба в сторону по 4 рази в кожну сторону. 4–8 разів, ноги на ширині пліч. Нахили вниз – руками доторкнутися підлоги, 6–10 разів.



Підняти руки вперед і з силою стиснути зап'ястя в кулак – вдих, розслабити зап'ястя рук, струшуючи ними 6–8 разів – видих, 4–6 разів.



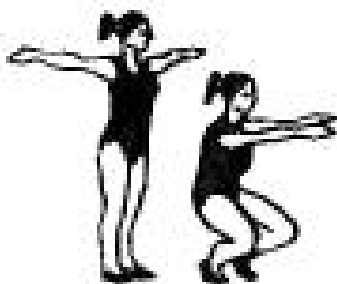
Підняти праву руку трохи вгору, ліву в сторону; ліву ногу відвести назад і підняти. Те ж і з іншою ногою, змінюючи положення рук, 4–6 разів.



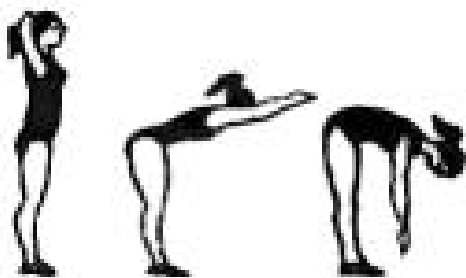
В. п. стійка ноги на ширині плечей. Присісти, руки вниз назад – видих; встати – вдих, 8–12 разів.



В. п. стійка ноги на ширині плечей, зап'ястя рук з'єднані ззаду. Відтягуючи руки вниз, прогнутися в грудній частині хребта, одночасно втягуючи задній прохід – вдих. Повернутися в початкове положення – видих, 10–20 разів. Укріплюються м'язи тазового дна.



В. п. стійка ноги на ширині плечей, руки на поясі. Піднятися на носки, руки в сторони – вдих. Напівприсісти, руки вперед – видих, 5–10 раз.



В. п. ноги на ширині плечей, руки за головою. Нахилитися вперед, руки вперед. Розслабити плечовий пояс, зігнути спину, руки вільно звисають вниз. Повернутися в початкове положення, 4–6 разів.

Вправи з початкового положення упор сидячи.



Руки на поясі, ноги широко розставлені. Доторкнутися правою рукою носка лівої ноги – видих, повернутися у в. п. – вдих. Повторити іншою рукою, 6–10 разів.



Одна рука лежить на грудях, інша на животі, ноги по-турецьки. Глибоке грудне дихання – живіт залишається нерухомим, а грудна клітка на вдиху піднімається, 6–10 раз.

Заключна частина заняття:

- стоячи на колінах, руки вниз. Кругові рухи плечима вперед і назад 4–8 раз в кожную сторону;
- стоячи на колінах, одна рука піднята вгору, інша на пояс. Нахили в бік по 4 рази, 2–6 раз;
- повільна ходьба на місці або по колу в поєднанні з глибоким рівномірним диханням, 2–4 хвилини.

3.2 ГІМНАСТИКА У ДРУГІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (З 17 ПО 24 ТИЖДЕНЬ)

3.2.1 Вступна частина заняття

Ходьба на місці або по колу (якщо дозволяє місце):

- ходьба з глибоким диханням. На 2–3 кроки – вдих, руки в сторони. На 2–3 кроки – видих, руки вниз, 1–2 хвилини;
- руки на пояс, ходьба перекатами з п'ятки на носок. 15–30 сек.;

– руки на пояс, 4 кроки на носочках, 4 кроки на п'ятках, 4 кроки на зовнішньому боці стопи, 4 кроки підібгавши пальці (якщо ви займаєтеся в шкарпетках). до 1 хв. – профілактика плоскостопості, яка часто розвивається у вагітних від збільшення ваги;

– з високим підніманням коліна, коліно піднімається в сторону – вгору, так щоб не зачіпати живіт, 30–45 сек.;

– з відведенням гомілки назад, до сідниці, руки вільно розмахують вперед і назад, 15–30 сек.;

– ноги ширше плечей, коліна напівзігнуті, руки за спиною зігнуті і тримають одна одну за лікті. Ходьба в такому положенні – ноги завжди ширше плечей і напівзігнуті 1–2 хв. – зміцнення м'язів малого тазу і тазового дна.

3.2.2 Основна частина заняття

Вправи стоячи на місці



Повне послідовне розслаблення (голова, плечі, весь тулуб), 4–5 разів.

Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Поворот тулуба назад, однойменна рука випрямляється назад, подивитися за спину. Рука рухається паралельно підлозі. Підтримувати рівновагу. Один раз одна рука, другий раз – інша, 4–8 разів кожною рукою.

Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили тулуба в сторону, однойменна рука ковзає вниз по гомілці. Виконувати плавно і повільно, з

невеликою амплітудою. Один нахил в одну сторону, другий в іншу. 4-8 раз в кожную сторону.

Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Два маленьких нахили назад, один великий (при можливості дістати руками підлоги) нахил вперед. При нахилі назад підборіддя притиснуте до грудей. 4-8 раз.

Ноги на ширині плечей, нахил вперед, спина паралельна підлозі, руки в сторони. Махи руками з одного боку в інший одночасно і по черзі (опускаються вниз наперехрест і піднімаються наверх, з'єднуючись над шиєю), 30–60 сек.

Ноги на ширині плечей, нахил вперед, спина паралельна підлозі, руки в сторони. З поворотом тулуба ліва рука дістає правий носок ноги і навпаки. Виконувати плавно, руку і тулуб не «кидати» вниз по інерції, 10–20 сек.

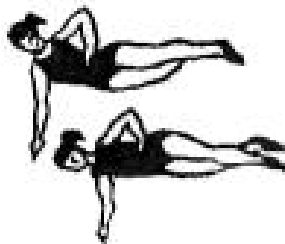
Ноги трохи ширше плечей, руки на пояс. Напівприсісти, руки вперед і повернутися у в. п. Коліна направлені в сторони, 4–12 раз.

Руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 4–8 раз.



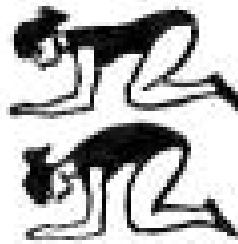
Вправи у початковому положенні лежачи на спині – руки вздовж тіла – вдих. Нахил вправо (не піднімаючи тулуб від підлоги), права рука ковзає по стегну до коліна, ліва за голову – видих. Повернутися у в. п. – вдих. Те ж в іншу сторону. Темп повільний, 4–6 раз.

Вправи в інших вихідних положеннях



В. п. лежачи на правому боці, права рука пряма витягнута вперед, перед собою. Ліва рука на пояс.

Спираючись на праве плече і ноги, припідняти таз на вдиху. Повернутися у в. п. – видих. Перевернутися на лівий бік, ліва рука спереду і повторити вправу, 2–8 разів на кожному боці.



В. п. стоячи на четвереньках. Прогнути спину вниз, вигнути спину вверх («котяча спина»), 4–8 разів. Виконувати плавно, без ривків, по максимальній амплітуді.



В. п. стоячи на колінах. Сісти на п'ятки, руки впираються в підлогу за п'ятками – видих. Упираючись руками в підлогу підняти таз у напрямку вперед –наверх–вдох. Знову сісти на п'ятки – видих. Повернутися у в. п. – вдих. Темп повільний, 4–8 разів.



В. п. стоячи на колінах, ноги трохи розведені. Руки в сторони – вдих. Повернувши тулуб вправо, доторкнутися правою рукою правої п'ятки – видих. Те ж в іншу сторону, 4–8 разів.



В. п. стоячи обличчям до столу, ноги широко розставлені, ліва кисть лежить на столі. З поворотом направо прийняти положення випаду вперед. Зробити 4–8 разів і повторити в інший бік, права кисть лежить на столі, повороти вліво.

Вправи на гнучкість і дихання лежачи на спині ноги прямі, руки по підлозі ковзають вгору - вдих, руки від підлоги ковзають вниз до ніг - видих лежачи на спині, ноги прямі. Одна рука лежить на животі, інша на грудях. Чергування дихання грудьми і животом – 3 рази при вдиху повинна підніматися рука, що лежить на животі; і 3 рази, що лежить на грудях.

Лежачи на спині ноги зігнуті в колінах, стопи стоять на підлозі. Руки вперед (пальці спрямовані в стелю). Зробити глибокий вдих і на видиху коліна покласти на підлогу в одну сторону, а руки в протилежну.

Лежачи на спині прямі ноги підняті і розведені в сторони, руки лежать на стегнах. Пружинисті рухи ніг вниз, до підлоги. Руки допомагають ногам опуститися вниз. Розтягуються м'язи внутрішньої поверхні стегна.

Сидячи «по китайськи» – стопи разом, коліна в сторони. Плавно опускати коліна до підлоги, допомагаючи собі руками.

3.2.3 Заключна частина заняття

Стоячи ноги на ширині плечей, руки вниз. Кругові рухи плечей вперед і назад, одночасно і навперемін, 1–2 хвилини.

Ходьба на місці в повільному темпі, з будь-якими рухами рук (крім піднімання наверх).

3.3 ГІМНАСТИКА В ТРЕТЬОЇ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (З 25 ПО 32 ТИЖДЕНЬ)

Вступна частина заняття

Ходьба на місці або по колу (якщо дозволяє місце)

Основна частина заняття

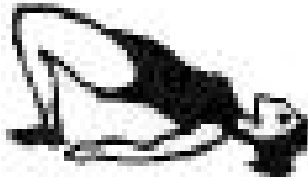
Вправи стоячи на місці руки в сторони, одна нога назад на носок – вдих, ногу приставити, руки вниз – видих. Повторити з іншого ногою, 2–6 раз.

Ноги на ширині плечей, руки вниз – розслаблені. Кругові рухи плечима назад і вперед. Плечі працюють одночасно, руки зовсім расслаблені. 4-12 вперед і стільки ж назад.

Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Поворот плечей управо, права рука паралельно підлозі назад – подивитися на пальці правої руки. Повернутися у в. п. і зробити в іншу сторону, 2–6 раз.

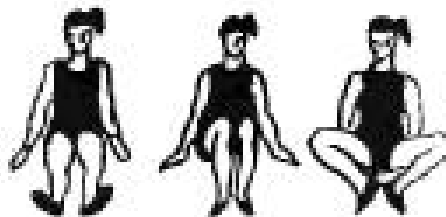
Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Кругові рухи тулубом по маленькій амплітуді (низько не нахилятися ні назад, ні вперед), 4 рази в одну сторону, 4 в другу, 1–2 рази.

Вправи, що виконуються з інших вихідних положень

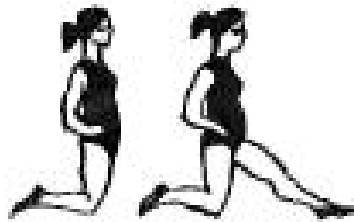


В. п. лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги зігнуті в колінах і трохи розведені, стопи на підлозі. Підняти тулуб і таз з одночасним втягуванням заднього проходу – вдих. Повільно повернутися у в. п. – видих, 4-6 раз. в. п. лежачи на спині, руки вздовж тіла, зігнуті ноги лежать на стільці (тільки п'ятки на стільці), кути між животом і стегнами, стегнами і гомілками – 90 градусів. Праву ногу повільно опустити вправо в напрямку до підлоги, не розгинаючи в коліні і повернути на стілець. Повторити лівою ногою, 4–8 разів кожною ногою.

В. п. лежачи на спині, руки вздовж тіла, п'ятки прямих ніг лежать на стільці, трохи розведені, пальці ніг направлені в стелю. Розведення носочків назовні, спробувати зовнішнім склепінням стопи дістати до стільця. Повернути стопи у в. п. 8–16 раз.



В. п. сидючи, ноги прямі, руки опираються ззаду. Зігнути ноги в колінах – видих. Розвести коліна, з'єднавши підшви, – вдих. З'єднати коліна – видих. Повернутися у в. п. – вдих, 4–8 разів.



В. п. стоячи на колінах, руки на поясі. Виставити ногу вперед – видих. Перекласти її в сторону – вдих, повернутися у в. п. – видих. Після вдиху – те ж іншою ногою, 2–6 разів кожною ногою.

Упор стоячи на колінах, зігнути руки в ліктях – груди до підлоги, одну пряму ногу підняти вгору. Повернутися у в. п. і зробити вдих. На видиху повторити з підніманням іншої ноги, 4–8 разів.

Упор стоячи на колінах. Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах, вага тіла переноситься на руки, таз, не опускаючись вниз, рухається у напрямку до рук, 4–8 раз пальці спрямовані вперед, 4–8 разів пальці направлені один на одного, 4–8 разів пальці направлені в різні боки і руки ширше плечей. При виконанні вправи прес не напружувати, дихання не затримувати.

Сидячи по-турецьки, руки за спиною упираються в підлогу. Підняти таз у напрямку вперед – нагору, коліна опускаються на підлогу! 3–6 разів. Випрямити і відвести в сторону одну ногу, підняти таз вперед – наверх, 3–6 раз. Поміняти ноги і повторити ще 3–6 разів.

Заключна частина заняття

В. п. стоячи на колінах, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 20–40 сек.

В. п. стоячи ноги на ширині плечей, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 20–40 сек.

3.4 ГІМНАСТИКА В ЧЕТВЕРТІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ

(3 32 ПО 36 ТИЖДЕНЬ)

Вступна частина заняття :

– ходьба, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 1–2 хв.;

– ходьба, руки на пояс, 4 кроки на носочках, 4 кроки на п'ятках, 4 кроки на зовнішньому боці стопи, 4 кроки підібгавши пальці (якщо ви займаєтеся в шкарпетках), до 1 хв. – профілактика плоскостопості, яке часто розвивається у вагітних від збільшення ваги.

Основна частина заняття

Упор сидячи, ноги випрямлені вперед і трохи в сторони, пальці ніг напрямлені в стелю.

П'ятки залишаються на місці, зовнішній бік стопи спробувати покласти на підлогу. І зробити аналогічну вправу, але до підлоги опускається внутрішній бік стопи, 8–16 раз в кожную сторону. Стопи опускаються одночасно.

Сидячи, ноги «по китайськи» – стопи разом, коліна в сторони. Опущання колін до підлоги, можна допомагати собі руками, 1–2хв.

Сидячи по турецькі, руки за спиною упираються в підлогу. Підняти таз у напрямку вперед – нагору, коліна опускаються на підлогу! 3–6 разів. Випрямити і відвести в сторону одну ногу, підняти таз вперед – наверх, 3–6 раз. Поміняти ноги і повторити ще 3–6 разів.

Упор стоячи на колінах. Прогнути спину вниз, і вигнути наверх. Виконувати рух по максимальній амплітуді, 4–12 раз.

Упор стоячи на колінах, зігнути руки в ліктях – груди до підлоги, одну пряму ногу підняти вгору. Повернутися у в. п. і зробити вдих. На видиху повторити з підніманням іншої ноги, 4–8 раз.

Упор стоячи на колінах. «1» – одну ногу випрямити назад; «2» – підняти ногу до рівня паралельності з підлогою; «3» – нога рухається в бік повільно

опускаючись до підлоги; «4» – повернути ногу у в. п. Повторити іншою ногою. При виконанні вправи руки не згинати, плечима не рухати, тулуб в протилежну сторону не нахиляти, 3–6 разів кожною ногою.

Лежачи на правому боці, права рука підтримує голову, ноги трохи зігнуті. Пряма права нога робить кругові рухи по максимальній амплітуді, за годинниковою стрілкою 8 разів і проти годинникової стрілки 8 разів. Відпочити 15–30 секунд і перевернутися на інший бік, виконати кола лівою ногою.

Лежачи на спині, руки вздовж тіла, прямі ноги лежать п'ятами на стільці. Одну ногу випрямити вгору і плавно опустити до підлоги в сторону, повернути ногу у вихідне положення. Виконати іншою ногою, 4–8 разів кожною ногою.

Заключна частина заняття

Стоячи на колінах, руки вниз і розслаблені. Кругові рухи плечима по максимальній амплітуді вперед, назад, 8–16 разів в кожную сторону.

Вправи на розвиток координації рухів: стоячи, ноги на ширині плечей, права рука вперед, ліва в сторону. Права рука виконує кругові рухи перед собою по великій амплітуді, ліва рука рухається вгору і вниз по маленькій амплітуді і значно швидше, ніж права, 1–3 хв.

3.5 ГІМНАСТИКА В П'ЯТІЙ ФАЗІ ВАГІТНОСТІ (ПІСЛЯ 36 ТИЖНІВ)

У цей період необхідно закріпити вміння у глибокому і ритмічному диханні при виконанні вправ, в умінні розслаблятися після виконання більш важкої частини вправ і співвідносити зусилля при виконанні фізичних вправ. Треба вдосконалювати ті вправи, які відповідають положенням, що приймаються породіллею під час пологів (підйоми тазу з опорою на лопатки і стопи, згинання ніг, повороти на бік).

Вступна частина заняття

Ходьба на місці, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 15–30 сек.

Ходьба на місці з високим підніманням коліна, коліно піднімається в бік так, щоб не зачіпати живіт, 1–2 хв.

Стоячи, ноги трохи ширше плечей, пальці в сторони, руки на пояс. Напівприсісти, руки вперед, коліна направлені в сторони, 4–8 раз.

Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на пояс. Одна нога назад на носок, руки в сторони – вдих, повернутися в початкове положення – видих, 4–8 раз.

Ноги на ширині плечей, руки на пояс. Поворот плечей управо, права рука паралельно підлозі назад – подивитися на пальці правої руки. Повернутися у в. п. і зробити в іншу сторону, 2–6 раз.

Основна частина заняття



В. п. лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні впираються у підлогу. Піднімаючи таз, розвести коліна і розслабити м'язи промежини, 4–6 разів.



Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Зробити вдих, розвести ноги в сторони (ноги ковзають на підлозі) – видих, 6–8 разів.



Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Зробити вдих, зігнути ноги в колінах і тазостегнових суглобах, підтримуючи руками, розвести коліна в сторони. Повернути ноги у в. п. 4–8 разів.

Лежачи на спині, руки в сторони. Зігнути руки в ліктях з максимальною напругою м'язів рук, пальці в кулак.

Утримати в напруженому положенні 10–20 секунд і повністю розслабити, опустивши на підлогу. Відчуті різницю в м'язовому відчутті при напрузі і розслаблені, 4–6 раз. Потім напружувати м'язи ніг – носочки ніг тягнемо на себе і сильно напружуємо всі м'язи ніг (тільки ніг, а не живота). Утримати в напруженому стані ноги 10–20 секунд і повністю розслабити, 4–6 раз. Виконати одночасне напруження м'язів ніг і рук по 5–10 сек, 2–4 рази. При напрузі працюють тільки руки і ноги, а всі інші м'язи (шия, живіт, спина) повністю розслаблені.

Лежачи на правому боці, права рука підтримує голову, ноги трохи зігнуті. Пряма права нога робить кругові рухи по максимальній амплітуді, за годинниковою стрілкою 12 разів і проти годинникової стрілки 12 разів. Відпочити 15–30 секунд і перевернутися на інший бік, виконати кола лівою ногою.

Упор стоячи на колінах. Прогнути спину низ, і вигнути наверх. Виконувати рух по максимальній амплітуді, 4–12 раз.

Упор стоячи на колінах, зігнути руки в ліктях – груди до підлоги, одну пряму ногу підняти вгору. Повернутися у в. п. і зробити вдих. На видиху повторити з підніманням іншої ноги, 4–8 раз.

Заключна частина заняття

Стоячи на колінах, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 4–6 раз.

Стоячи ноги на ширині плечей, руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, 4–6 раз.

4 КОМПЛЕКС ВПРАВ

Вихідне положення (В. П.) – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На кожен рахунок стискати і розтискати пальці ніг і рук. Стискайте пальці із зусиллям; розтиснувши, розведіть їх і розслабте. Повторіть 8–10 разів. Дихайте вільно.

В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, стопа на ліжку, кисть правої руки до плеча. Ковзаючи стопами по ліжку, одночасно міняйте положення ніг і рук. Повторіть 6–10 разів в середньому темпі. Дихайте рівномірно, вільно.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і тазостегнових суглобах під прямим кутом (стопи підняті). Робіть обертальні рухи в колінних суглобах вправо і вліво по 10 разів у кожную сторону. Потім покладіть одну пряму ногу на ліжку (ліву), а іншою (правою) виконуйте обертальні рухи в тазостегновому суглобі вправо і вліво по 10 разів в кожную сторону. Поміняйте положення ніг (пряму праву покладіть на ліжку) і виконуйте такі ж обертальні рухи в тазостегновому суглобі.



В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на ліжку, п'ятки ближче до сидниць, кисті рук до плечей. Випрямити вгору ноги і руки, потім повернутися у в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі, не затримуючи дихання.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи розставлені якомога ширше, долоні на потилиці. Повертаючи праву ногу в тазостегновому суглобі, робіть рух коліном всередину до лівої п'яти (намагаючись торкнутися правим коліном лівої п'ятки). Тулуб від ліжка намагайтеся не відривати. Поверніться у в. п. і виконайте рух лівим коліном до правої п'ятки. Темп виконання повільний. Дихайте вільно, рівномірно. Повторіть 5–7 разів кожною ногою.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на ліжку, долоні на потилиці. Щільно зімкніть ноги і покладіть їх справа на ліжку. Коліна намагайтеся не роз'єднувати, стопи від ліжка не відривати. Поверніться у в. п. і виконайте те ж у ліву сторону. У повільному темпі повторіть 5–7 разів на кожну сторону, дихання не затримуйте.

В. п. – лежачи на спині, ноги випрямлені, руки витягнуті вгору. Підніміть пряму праву ногу (під прямим кутом), а правою рукою виконайте маховий рух вперед і покладіть її на ліжку поруч з тулубом. Поверніться у в. п. і виконайте такі ж рухи лівою ногою і рукою. Темп середній. Повторіть 8-10 разів кожною рукою і ногою. Дихайте вільно, рівномірно.

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підніміть обидві ноги і, одночасно піднявши плечі, потягніться руками до пальців стоп. Поверніться у в. п. Жінкам зі слабкими м'язами живота цей рух спочатку здасться важким, але з наростанням тренованості всі складнощі зникнуть, і можна буде довести кількість повторень до 20–25 разів у середньому темпі, без затримки дихання.

В. п. – лежачи на спині. Виконуйте різноманітні рухи в гомілковостопних і променевоzap'ясткових суглобах (обертання, згинання, розгинання супінація, пронація, відведення, приведення). Кожен рух повторюється до 10 і більше разів.

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Виконайте рух у тазостегнових суглобах: «одна нога коротше, інша довше». Одночасно руху в плечових суглобах: «одне плече вище, інше нижче». В середньому темпі повторіть 10–12 разів. Дихання рівномірне.

Перш ніж піднятися з ліжка, добре виконайте самомасаж (погладжування) ніг (стопа – гомілка – стегно), живота, грудної клітини (нижні відділи ребер), рук (кисть – передпліччя – плече) в положенні лежачи на спині. Для продовження фізкультурних занять знадобиться дерев'яний (кульковий) дворядний масажер і масажні сандалі. Рухи з масажером краще виконувати оголеною, в масажних сандалях на босу ногу або босоніж.

В. п. – стоячи, в обох руках масажер. Переведіть масажер за тулуб. Злегка нахиліться вперед, масажер розтягніть руками і покладіть на литкові м'язи гомілки. Рухом руками то вправо, то вліво прокочуйте кульки масажера по тілу, випрямляйтеся, просуваючи масажер ще й вгору. Потім такими ж рухами (вправо, вліво) просувайте масажер по тілу вниз, до литкових м'язів. Повторіть 5–10 разів. Дихайте рівномірно, вільно. Темп повільний.

В. п. – стоячи, масажер за спиною. Права рука вгорі зігнута в лікті, кисть з ручкою масажера біля правого плеча, ліва рука з іншою ручкою масажера вздовж тулуба. Цю вправу треба виконувати під час ходьби на місці (або в русі).

При ходьбі змінюється положення рук: права випрямляється, ліва згинається (масажер простягається по м'язах спини), одночасно масажер просувається вгору і вниз по спині. Проробивши цей рух 5–10 разів в середньому темпі, зупиніться і змініть положення рук: ліву руку зігніть і кисть з ручкою масажера переведіть-о-пліч, а праву опустіть (права кисть тримає іншу ручку масажера). Те ж повторіть 5–10 разів. Поступово збільшуйте тиск масажера на поверхню.

В. п. – стоячи, масажер попереду. Промасажуйте передню поверхню стегон і живіт.

Походіть по кімнаті (або на місці) 20–25 кроків на носках, 20–25 кроків на п'ятках, потім, наступаючи відразу на всю ступню (особливо добре, якщо на ногах масажні сандалі), 20–25 кроків.

5 Гімнастика в басейні

Вода в басейні повинна бути 30–31°C. Глибина басейну повинна бути така, щоб вода доходила до середини грудей. Кількість повторень залежить від номера заняття, термінів вагітності і смаків інструктора.

Група вправ – дихальні

1. Активні гучні вдихи над водою з різким видихом у воду.
2. Вдих над водою і дуже довгий видих у воду. Чим більший термін вагітності, тим зазвичай довше людина може видихати.
3. Форсоване дихання 10 секунд з акцентом на вдиху. Плавний вдих-видих.
4. Форсоване дихання 10 секунд з акцентом на видиху.
5. Імітація затримки дихання на потузі. Ця вправа робиться обов'язково після теоретичної підготовки. Гучний вдих, затримка дихання до 15 рахунку, повільний видих і воду, знову вдих і т.д. 3 рази. Імітація 3 потуг на сутичці.

6. Варіанти попередньої вправи, але затримка дихання на напіввидиху, на повному видиху і замкнутій голосовій щілині.

7. Собаче (поверхнєве) дихання.

Група вправ – активні біля бортика

1. Стоячи спиною до бортику. Махи ногою перед собою у поверхні води.

2. Стоячи спиною до бортику. Нога випрямлена перед собою. Носок ноги на себе, від себе.

3. Стоячи спиною до бортику. Нога випрямлена перед собою. Скручуємо ногу в тазостегновому суглобі всередину, назовні.

4. Вправи 1–3 іншою ногою.

5. Стоячи лівим боком до бортика. Випрямити праву ногу в сторону. Кола прямою ногою вперед, назад.

6. Стоячи лівим боком до бортика. Зігнути праву ногу в коліні і взяти її правою рукою за коліно. Повертати рукою коліно вперед-вниз і повертати назад. «Куряче крильце».

7. Стоячи лівим боком до бортика. Зігнути праву ногу в коліні і взяти її правою рукою за коліно. Повертати рукою коліно так, щоб працював правий тазостегновий суглоб. Вперед-назад.

8. Стоячи лівим боком до бортика. Зігнути праву ногу в коліні і взяти її правою рукою за коліно. Повернутися до бортика наліво всім корпусом стоячи на нерухомій нозі, потім розвернутися назад. Не відпускаючи коліно, зігнутися вправо корпусом, намагаючись покласти праве вухо на праве коліно.

9. Стоячи лівим боком до бортика. Зігнути праву ногу в коліні і взяти її правою рукою за коліно. Постояти кілька секунд, намагаючись тримати прямий корпус і «розкриваючи» себе рукою за коліно на довгому видиху.

10. Вправи 5–9 іншою ногою.

11. Встати обличчям до бортика. Махи прямою правою ногою назад, не опускаючи ногу до дна.

12. Випрямити праву ногу назад, потім зігнути ногу в коліні і пружними рухами покачати п'ятку, намагаючись притиснути її до сидниці.

13. Залишаючись в цьому ж положенні, взятися правою рукою за правий носок і потягнути зігнуту ногу нагору.

14. Вправи 11–13 іншою ногою.

Розтяжки, висячи на бортику обличчям до нього

1. Повиснути на бортику або поручні на руках. Обидві ноги зігнути в колінах, носочки випрямити і притиснути коліна до стінки, розвівши їх максимально в сторони. Носки з'єднати. Пружними рухами намагатися притиснути таз до носків ніг.

2. В. п те саме. Таз нерухомий. Випрямляти руки в ліктях і згинати їх.

3. Повиснути на бортику або поручні на руках. Ноги зігнути в колінах і впертися ступнями в стіну якомога вище. Випрямляти ноги в колінах, роблячи «поплавок». Спину округлити. Потім зігнути ноги в колінах, притискаючи сидниці до стінки і до п'яток.

4. Повиснути на бортику або поручні на руках. Ноги зігнути в колінах і впертися ступнями в стіну якомога ширше. Робити випаді вліво і вправо по стінці, згинаючи ноги по черзі.

Вправи, висячи на бортику спиною до нього.

1. Зігнути ноги в колінах. Повертати зігнуті ноги вліво-вправо.

2. «Велосипед».

3. «Велосипед», скрутивши нижню частину корпусу вліво, потім вправо.

4. «Книжка». Зігнути ноги в колінах і злегка підняти коліна над поверхнею води. Ступні з'єднати, коліна широко розвести. З силою зрушувати коліна, намагаючись виштовхнути воду, ніби закриваючи книжку.

5. «Жаба». Імітувати рух брасом ногами, перебуваючи в тому ж положенні спиною до бортику.

6. Випрямити ноги перед собою на поверхні води і розвести їх якомога ширше. Звести ноги разом, поклавши одну на іншу і спробувати злегка підняти їх над поверхнею води. Знову розвести якомога ширше.

Вправи для грудей

1. Встати в коло. Зігнувши руки в ліктях, з'єднати долоні перед собою. Сильно притискати долоні одна до одної, напружуючи грудні м'язи.

2. Те ж, зрушуючи з'єднані долоні вліво, вправо.

3. З'єднати долоні над головою і злегка спереду. З силою намагатися з'єднати лікті на рівні носа.

4. Імітувати руками руху кролем вперед, назад.

5. Підняти руки над головою, стиснути в кулаки, потримати 5 секунд. Розслабити руки по черзі у всіх суглобах, опустивши потім руки в воду з довгим видихом.

6. Встати спиною до стінки на відстані одного кроку від неї. Не відриваючи ніг від підлоги повернутися до стінки опертися долонями в неї і віджиматися від стінки, підтримуючи корпус у скрученому положенні. Повернутися у вихідну позицію і зробити те ж в іншу сторону.

Вправи з дошкою

1. Лягти на живіт, тримаючись за поручень. Дошку затиснути колінами. На видиху намагатися відсунутися від стіни не відпускаючи рук. На вдиху руки зігнути в ліктях і «під'їхати» до стінки.

2. Лягти на живіт, тримаючись за поручень. Дошку затиснути колінами. Крутити колінами дошку, тобто скручувати нижню частину корпусу щодо фіксованої верхньої частини.

Вправи на затримку дихання

1. «Поплавок». Обхопити руками коліна і висіти у воді, повільно видихаючи під воду.

2. Розбитися на пари. Взятися за руки. Лягти на воду обличчям вниз, випрямитися і злегка прогнутися в попереку, щоб ноги не тонули. Довгий видих, намагаючись «перележати» партнерку.

3. «Зірочка». Всі учасниці стають в коло. Зручно робити, коли учасників 5–9 чоловік. Одна людина лягає на воду обличчям вниз, розставивши руки і ноги в сторони. Решта крутять лежачу в колі, тримаючи її по черзі за руки, ноги.

Додаткові вправи

1. «Хоровод». Всі учасники беруться за руки і перекидають одну ногу через з'єднані руки зовні всередину, щоб всі п'ятки дивилися всередину. Всі стрибають на одній нозі рухаючись по колу. Спина пряма.

2. Розслаблення. Всі розбиваються на пари. Одна жінка з пари лягає на спину, розкинувши руки, а інша підтримує її своєю правою рукою за праве плече. Голова лежить на згині ліктя ведучої. Ліва рука лежить, проходить під пахвою ведучої.

ВИСНОВКИ

Застосування лікувальної фізкультури при вагітності, в усі періоди вагітності сприяє поліпшенню функції системи кровообігу і дихання, протидіючи розвитку застійних явищ в нижніх кінцівках, малому тазі і черевної порожнини.

Одночасно зміцнюються м'язи черевного пресу, які беруть безпосередню участь у здійсненні родового акту, розвивається еластичність м'язів тазового дна і промежини.

Іншими словами, регулярні заняття лікувальною фізкультурою при вагітності, фізичні вправи полегшують вагітним родовий акт і надають оздоровчий і зміцнювальний ефект на весь організм.

У жінок, що займаються фізкультурою, під час вагітності значно рідше розширюються вени, рідше з'являються набряки на щиколотках і так звані рубці вагітності (розтяжки) на шкірі живота і стегон. У вагітних жінок, що займаються гімнастикою, тривалість пологів коротше на 5–6 годин і менше ускладнень (кровотечі, слабкість родової діяльності і т. п.).

У післяпологовому періоді застосування фізичних вправ направлено на прискорення процесу зворотного розвитку матки, на поліпшення функції основних фізіологічних систем, відновлення сил породіллі і пристосування до фізичних навантажень як в домашніх умовах, так і в професійній діяльності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. <http://www.mosmedserv.ru/lifestyles/exercise/lgimnastika081.htm>
2. <http://www.doctorhelp.ru/info/2792.html>
3. <http://lecheniepro.ru/lfk-pri-beremennosti.html>
4. http://manuolog.ru/obuchenie/massazh_i_lfk_dlya_beremennyh/
5. <http://www.nicelady.ru/content/view/1476/197/>
6. http://mamadoma.narod.ru/gim_ber.htm
7. <http://www.booksmed.com/>
8. Белая Н. А. [Электронный ресурс] Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – URL: http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=1 <http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=1> (дата обращения: 20.03.2011)
9. Епифанов В. А. [Электронный ресурс] Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – URL: http://6years.net/?do=static&page=LFK&news_page=2 (дата обращения: 02.03.2011)
10. Епифанов В. А. [Электронный ресурс] Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов.
URL: http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=2
<http://6years.net/index.php?do=static&page=LFK&news_page=2> (дата обращения: 02.03.2011)
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
12. <http://www.baby.ru/>
13. http://www.babycenter.ru/pregnancy/fitness/?intcmp=tnav_preg_fitness
14. ГОСТ 7.1-2003 Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления : Издание официальное. – М. : Изд-во стандартов, 2004.

15. ГОСТ Р 7.0.5-2008 Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: Издание официальное. – М. : Изд-во стандартов, 2008.

16. ГОСТ 7.82-2001 Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов [Электронный ресурс]: Общие требования и правила составления. – Минск, 2001. – URL: [http://gsnti-norms.ru/norms/common/doc.asp? 0&/norms/stands/7_82. htm](http://gsnti-norms.ru/norms/common/doc.asp?0&/norms/stands/7_82.htm) (дата обращения: 15.05.2011).

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації

до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *Ю. Ц. Льницька*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2018, поз. 285 М

Підп. до друку 16.05.2018. Формат 60×84/16

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 1,3

Тираж 50 пр. Зам. №

Виконавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rektorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 5328 від 11.04.2017.